

Личностная трансформация

Навигация по океану сознания



Martin Euser

Введение

На протяжении веков многие мудрецы рассказывали нам о Вселенной, в которой мы живем, и о том, как работает человеческий разум.
Многое из этой мудрости забыто нынешним человечеством.
К счастью, некоторые люди и организации сохранили часть этой мудрости в так называемых традициях мудрости.
Ясность ума, которая приходит с этой мудростью, может помочь исцелить себя, а также будет способствовать исцелению хаотического мира людей. Это основная цель этой брошюры и других моих работ.

Моя цель — подарить вам частичку этой мудрости.
заинтересованный читатель.

Эпоха эгоистичного эго быстро уходит. Сотрудничество будет крайне необходимо в условиях наступающего хаоса в мире.

Итак, начнем.
Примечание: цитаты в тексте взяты из моей последней электронной книги, если не указано иное. Мой адрес электронной почты также можно найти там.

Указатель содержания

О сознании и разуме

В этой брошюре я кратко остановлюсь на возможностях человеческого разума. Как я более подробно объясняю в своей бесплатной электронной книге, человек — это нечто большее, чем сейчас признается в академическом мире. Все больше и больше философов придерживаются мнения, что сознание является фундаментальной частью Вселенной. Действительно, кажется, что существует своего рода Энергетическое поле, которое соединяет всю природу.

Материалистическая наука не может объяснить многие явления жизни, такие как околосмертные переживания, телепатия и так далее.

Традиции Мудрости приписывают жизнь и субстанцию вышеупомянутому Энергетическому полю. Подробнее об этом в первой и второй главах моей книги «Открытие трансцендентности заново».

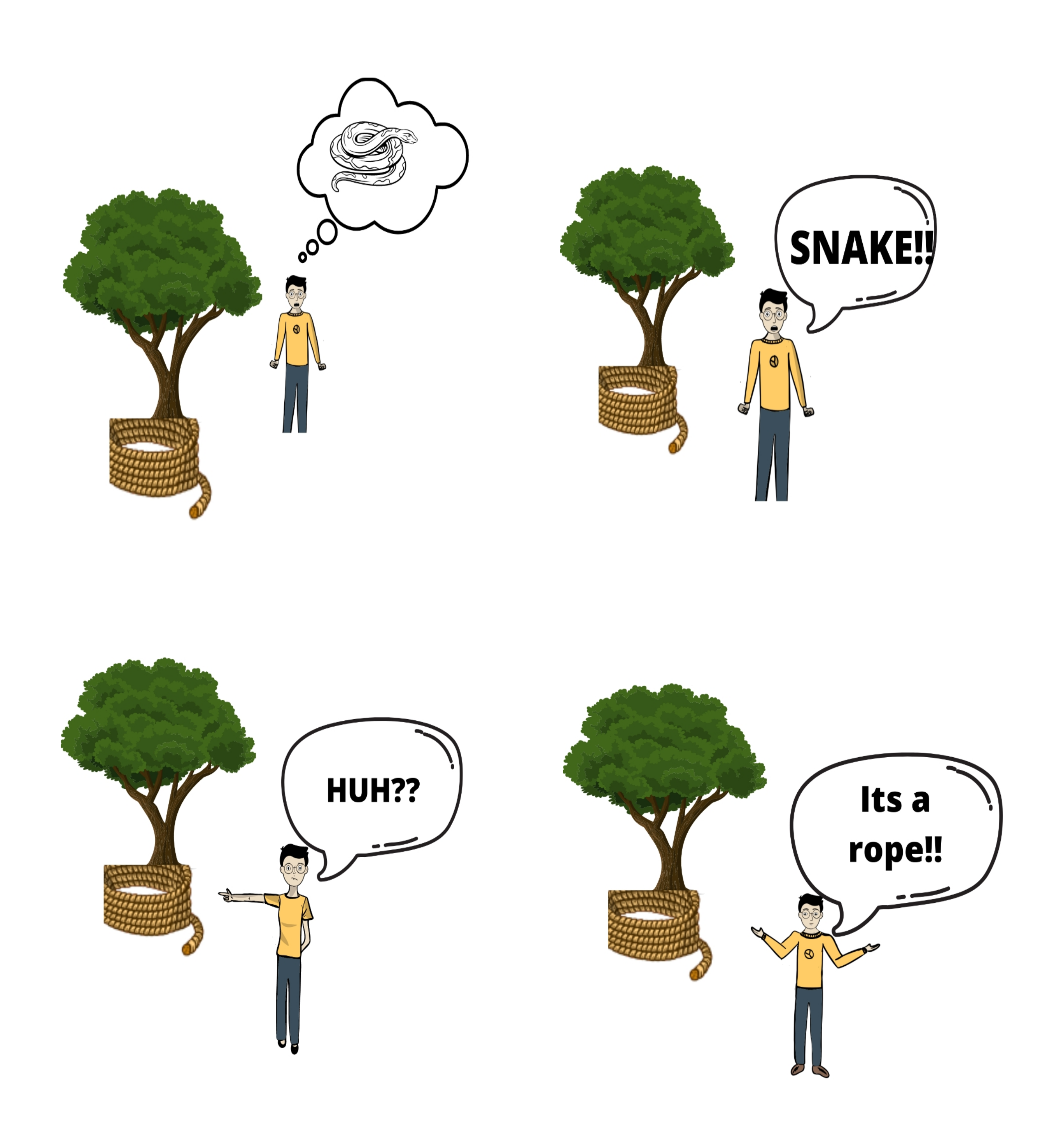
Теперь давайте взглянем на некоторые аспекты самосознания.

Восприятие и убеждения

Следующая карикатура изображает важный факт о человеческом восприятии: восприятие человека окрашено его убеждениями.

История о веревке и змее

(Источник мультфильма: моя страница на Youtube)





Восприятие окрашено убеждениями и эмоциями.

Убеждения действуют как фильтр сознания, блокируя много ценной информации.

Итак, внимательно изучите свои убеждения и ценности. Откуда у вас появились представления об обществе, образовании, работе, отношениях? Из СМИ? Из школы? От родителей или друзей?

Ценности направляют нас в наших мыслях и убеждениях

«Неудивительно, что ценности оказывают большое влияние на нашу жизнь. Ценности играют разную роль в отношении важности успеха, хороших отношений, зарабатывания денег, привлекательности для противоположного пола, а также в моральных вопросах, моральных решениях и развитии добродетелей.»

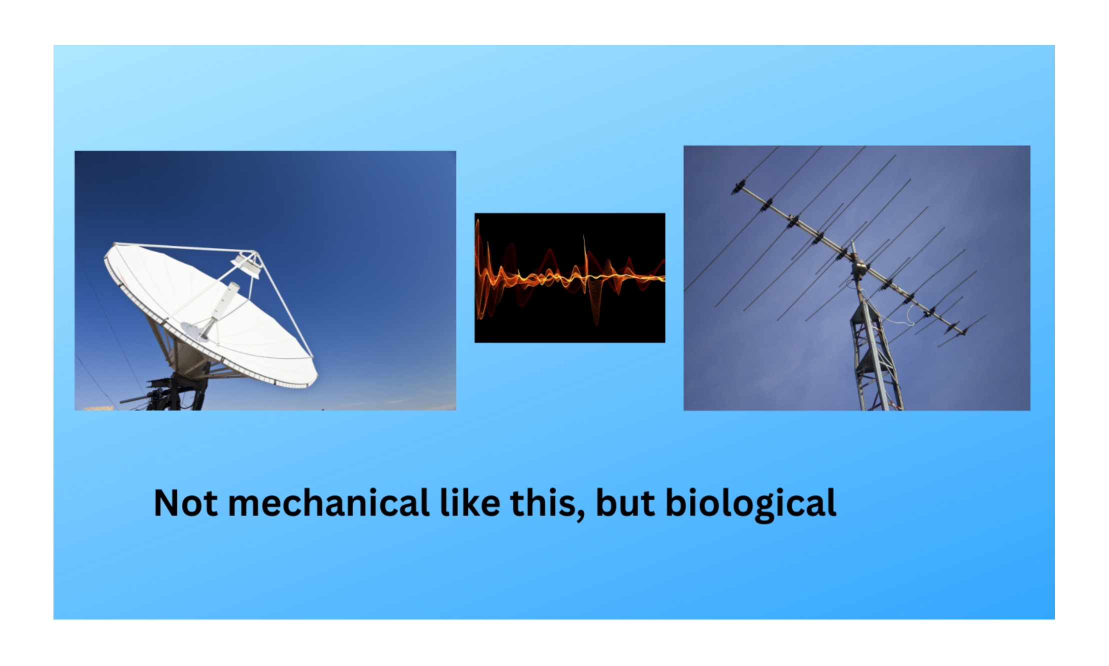
«Человек придает ценность вещам, людям, достижениям. Мы придаем значение нашим чувственным впечатлениям, отфильтрованным через нашу систему убеждений».

Итак, люди редко воспринимают мир таким, какой он есть. Мы словно смотрим сквозь пелену, туман. Можем ли мы что-нибудь с этим сделать?

Да, мы можем научиться работать лучше. Следующие части этого буклета посвящены тому, чтобы приоткрыть эту завесу. Подробнее об этом в моей бесплатной электронной книге.

Разум как станция отправки и получения эмоций и мыслей

Человеческий разум можно рассматривать как станцию отправки и получения мыслей.



Видите ли, мысли – это очень странные «вещи».

Учти это:

. Люди могут быть одержимы мыслями

. Мысли могут быть очень энергичными, наполненными эмоциями.

. Мысли могут размножаться или «порождать» (иногда их называют «мемами» — идеи, которые распространяются со скоростью лесного пожара).

. Пропаганда и реклама часто оказывают глубокое влияние на людей. Бесконечное повторение (с вариациями) усиливает этот эффект. Наблюдение за тем, что транслируют газеты, телевидение и другие СМИ, подтверждает это утверждение.

. Мысли часто имеют свой собственный отличительный характер.

Таким образом, они кажутся почти живыми (или так оно и есть?). Что вообще такое мысли? Подробнее об этом в моей электронной книге, во второй главе.

Мысль, действие, привычки

Вопрос: как привить новую привычку?

Этот вопрос приводит к рассмотрению того, как в первую очередь формируются привычки.

Привычки формируются после повторяющихся действий определенного типа.

Допустим, вы хотите больше заниматься физическими упражнениями, например ходьбой.

Это может быть довольно легко связать с моментом, когда вы идете в ближайший магазин. Вместо того, чтобы брать машину, вы можете, например, дойти до магазина за продуктами. Естественный момент для выполнения

упражнений — это вставание с постели утром или прогулка после обеда.

Когда вы повторяете это действие несколько раз, оно входит в привычку. То же самое касается моментов, когда человек ждет автобус: можно дойти до следующей автобусной остановки и выполнить необходимые физические упражнения.

Недавно я прочитал бесплатный буклет от доктора Чаттерджи (см. Youtube) о «шести шагах по исправлению ваших вредных привычек», который включает в себя позитивный разговор с самим собой и празднование каждого маленького шага по улучшению привычек. Мне нравится эта процедура.

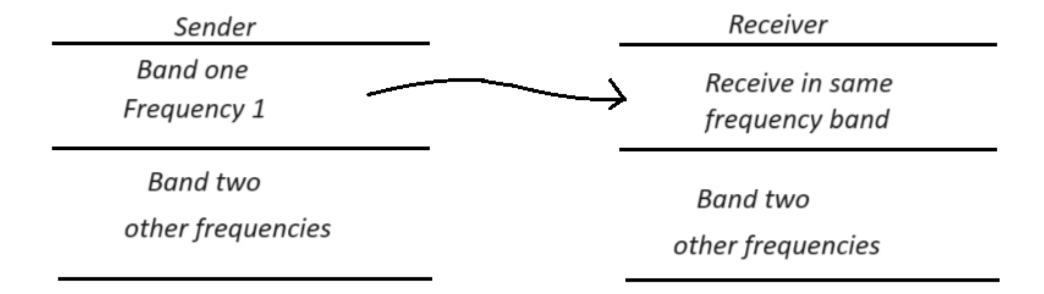
Можете ли вы придумать свой собственный способ совместить новые привычки со старыми?

Процесс мышления:

отправка и получение мыслей

Об общении между людьми можно думать следующим образом:

человек, отправитель, думает, высказывает свое мнение и передает сообщение получателю. Получатель должен расшифровать или интерпретировать это сообщение, имеющее содержание, *энергетику*, определенный тон и т. д.



Идея о частоте и полосе пропускания приводит к некоторым очень интересным вопросам.

Если мысли подобны энергетическим пакетам, наполненным намерением, эмоциями и смыслом:

. В каком настроении мы обращаемся к другим?

. Как наши намерения и эмоции влияют на других?

. Вносим ли мы конструктивный вклад в жизнь общества?

. Существует ли какое-то энергетическое поле, связанное с умом и мыслями?

. Являются ли наши мысли всегда нашими собственными мыслями или мы просто воспринимаем мысли других и ретранслируем их?

И последнее но не менее важное:

. Свободны ли мысли от последствий?

Как видите, здесь много вопросов. Многие из них обсуждаются во второй главе моей бесплатной электронной книги.

Я скажу здесь, что *добродетели имеют значение*. Это приводит нас к некоторым идеям стоицизма.

Стоицизм

Император-философ Марк Аврелий в своих «Размышлениях» говорит, что:

«Ваша жизнь — это то, что о ней думают ваши мысли».

(цитаты из моей последней электронной книги и могут быть немного отредактированы)

«Эта истина основана на том факте, что за каждым сознательным действием стоит соответствующая мысль и на том, что повторяющееся действие становится привычкой. Привычки формируют наш характер, то есть наш образ жизни. Критическое исследование нашего собственного мышления — жизнь даст понимание этих фактов. Из этого следует вывод, что изменение наших привычек мышления приведет к изменениям в нашем характере! Конечно, нам придется практиковать эту идею изменения наших привычек мышления».

Хорошие качества ума, согласно стоицизму, это:

Мудрость, мужество, умеренность и справедливость

Цитата из Daily Stoic:

«Мудрость заключается в том, чтобы использовать то, чему учит философия, а затем применять это в реальном мире. Как выразился Сенека: «Дела не слова».

Изменение образа мышления

Принимая во внимание предыдущие абзацы, как нам следует действовать, чтобы изменить некоторые из наших привычек мышления?

«Направление перемен должно быть в сторону безличных, бескорыстных мыслей [вот идея для разнообразия!].

В истории есть замечательные примеры мужчин и женщин, которые практиковали самозабвение, работали на благо всех, боролись с догматизмом, групповыми интересами и несправедливостью, создавали великие произведения искусства и т. д.

Это были настоящие основатели цивилизаций! Они могут быть нашим примером».

Действительно, и чтобы сделать это немного яснее, нам следует обратить внимание на недооцененные аспекты человеческого существа, которые называются воображением и высшими устремлениями.

Но сначала заметка о том, как бороться с негативными мыслями. С ними следует не бороться, а переживать их с принятием того, что на самом деле появляется в уме. Борьба с этими мыслями только подпитает их и сделает сильнее. Понаблюдайте за этими мыслями и посмотрите, сможете ли вы создать противоположную мысль, которая нейтрализует негативную мысль. Попробуйте мысленно поставить себя на место других людей, на которых направлен ваш негатив. Развивайте свою эмпатию к другим и к себе.

Это должно хорошо работать для достаточно здоровых людей.

Другим может потребоваться какая-то терапия, чтобы справиться с нерешенными проблемами.

Примечание: сказанное выше относится к личным предубеждениям, а не к оправданному гневу по поводу многих особенностей нашей нынешней политико-финансово-экономической системы. Такой гнев можно использовать конструктивно, чтобы добиться изменений.

Использование воображения и высоких стремлений

Из моей книги (глава вторая): «Единственное, что вам нужно сделать, чтобы изменить образ мышления, — это использовать творческие силы, которые находятся внутри вас. Техника проста: используйте силу своего воображения, создавая образ того, как ты хочешь быть! "

«Техника следующая: вам придется *сформировать образ себя того, каким вы хотите быть, и усовершенствовать этот образ*. Эта идеальная картина будет расти и уточняться пропорционально росту вашего понимания жизни. Вы, вне всякого сомнения, столкнетесь с трудностями, поскольку испытаете рецидивы старого образа мышления и действий. Это должно стать стимулом настойчиво менять свои привычки мышления и менять качество мыслей в сторону более гармоничного характера».

Идея состоит в том, чтобы познать более глубокие слои себя. Почувствуйте свою связь с миром! Каковы ваши таланты и стремления? Какие из них вы можете использовать, чтобы внести свой вклад в создание более здорового мира? Вы получите некоторые идеи относительно того, каким может быть ваш вклад. Позвольте этим размышлять в глубине вашего сознания, без усилий. Постепенно вырисовывается какая-то картина.

Итак, когда возникнет эта картина, не бойтесь мыслить велико.

Следующим этапом будет постепенная конкретизация этой картины/идеи. Я приведу несколько примеров для пояснения этой процедуры.

Пример: вы хотите внести свой вклад в дело мира во всем мире.

Это очень важно. А так, его надо разбить на более мелкие части.

Первое: мы представляем себе начало мирного проекта. Итак, что это может быть?

Можно подумать:

- организации, работающие в этом направлении
- образование, семинары, сбор средств и т. д.
- читать лекции или находить для этого других
- проводить исследования того, что уже существует в виде проектов (собирать информацию, общаться с другими)

Это можно детализировать в конкретных, осуществимых шагах, таких как: разработка материалов для курсов, обучение учителей, подход к школам для включения этих материалов в уроки. И так далее.

Этот метод можно использовать практически для каждой великой идеи.

Некоторые другие идеи:

- вклад в охрану природы
- развитие эко-философии
- изменение денежной системы в этом мире (например, введение местных денег, возможно, криптовалют)

Список бесконечен!

Мне особенно нравится инициатива [Общество 4.0].

Идентификация

«Одним является то, с чем человек отождествляет себя. Думайте о себе как о мужчине или женщине, способных понять подоплеку жизни и способных реализовать высокие идеалы в практической жизни».

«Можно без всякой опасности использовать силу мысли, если *концентрироваться на высоком идеале, направленном на благополучие человечества в целом*. Идеал человеческого братства – хорошо известный пример. Сотрудничество вместо конкуренции и борьбы. Подумайте об этом идеале подробно и устраните в своем мышлении все элементы, которые противоречат ему, заменив их позитивными строительными блоками (мыслями)».

Это выходит за рамки простых текстов по самопомощи.

Помните процедуру, которую я подробно описал выше, касающуюся разбиения идей на более мелкие шаги.

«Эти мысли *затронут умы многих и создадут движущую силу для изменения условий в этом мире*. Для достижения этой цели необходимо настойчивое и целенаправленное мышление. Практикуя самоотверженность и самозабвение, человек также увидит эффективные способы помочь другим помочь себе. Многие люди, но их недостаточно, уже давно занимаются подобными вещами. Хотите присоединиться к ним?»

Какое обязательство вы хотите взять на себя?

Краткое изложение упражнений взято из моей книги «Открытие трансцендентности заново».

Методы и практики, которые я описываю в этой брошюре, окажут некоторую помощь тем, кто стремится получить более четкое представление о ситуации, в которой они оказались, и о глобальном положении дел в данный момент истории. Это не схема быстрого обогащения и счастья, которых уже существует слишком много. Не маленькое «я» или эго-личность является центром, вокруг которого все вращается, а более широкий мир, в который оно встроено, должен иметь значение. Эмпатия – это качество, которое крайне необходимо в нашем мире.

Упражнение: принятие нескольких точек зрения

Одно из упражнений, которое может быть очень полезным в этом отношении, — это практиковать принятие нескольких точек зрения: научиться видеть ситуации под разными углами или перспективами. Это расширит контекстную чувствительность и позволит лучше понимать идеи и поведение других людей. Если можно поставить себя на место другого человека, придерживающегося противоположной вашей точки зрения, то можно многому научиться. Можно также попрактиковаться в защите такой противоположной точки зрения, рассматривая аргументы в пользу такой точки зрения. Суть в том, чтобы приобрести тонкое мышление.

Упражнение

Простая техника нейтрализации негативных мыслей

«Теперь мы не добьемся успеха, если попытаемся бороться с недостатками нашего характера».
"Почему нет? Это потому, что *боем мы питаем свои мысли*, которые являются живыми существами. Так они станут сильнее, а не умрут от голода. Вместо боя нам следует забыть о нежелательных мыслях, дать им умереть. Для этого нам необходимо распознать эти мысли и дать им положительный импульс, просто думая о противоположной, позитивной мысли.
Думая и действуя в соответствии с этой позитивной мыслью, мы перевешиваем, уравновешиваем последствия негативной мысли. Упорствуя в этой практике, мы можем изменить качество мыслей, а также заставить наши мыслительные способности функционировать на других частотах, более альтруистических, духовных, позитивных и т. д.
После некоторой практики мы больше не будем получать эти негативные мысли (мы можем замечать или наблюдать их, но не позволяем им расстраивать нас). Я обращаюсь здесь к достаточно здоровым людям. Другим может потребоваться психотерапия, чтобы добиться интеграции и позитивной ориентации в жизни».

Примечание: вышесказанное относится к личным предубеждениям, а не к оправданному гневу по отношению ко многим особенностям нашей нынешней политико-финансово-экономической системы, которая разрушает множество людей во всем мире. Этот гнев можно использовать как мотивирующую силу, помогающую изменить систему снизу вверх.

Упражнение:

Наблюдение за потоком сознания

«Чтобы исследовать природу мыслей как энергетических существ, рекомендуется [видеть себя скорее свидетелем мыслей], чем создателем мыслей. Думайте о себе как о части Единого поля Жизни – Энергии, лежащего в основе проявления. Это облегчит вход в состояние свидетельствования мыслей».

«Хорошее упражнение, позволяющее научиться распознавать, по какому «направлению» естественным образом текут ваши мысли, — это наблюдать за своим потоком мыслей в моменты перед тем, как вы засыпаете. Просто наблюдайте как свидетель (в этом упражнении). Вы можете научиться распознавать качество или характер этих мыслей, а также распознавать различные аспекты мышления.

Это поможет вам лучше понять себя.

Вы также можете выполнять это упражнение в спокойный момент дня. Если вам не нравится то, что вы видите, вы можете применить методы, описанные в первой части этой брошюры, чтобы изменить образ своего мышления».

Пифагорово упражнение

«Полезное упражнение, которое иногда приписывают Пифагору, состоит в том, чтобы оглянуться назад и оценить события дня, когда вы ложитесь спать. Спросите себя: «Что я сделал сегодня?», «Сделал ли я то, что планировал?», «Чему я научился за этот день?», «Что я могу сделать лучше?», «Сделал ли я больно?» кто-нибудь» (если да, «Как я могу это исправить»?) и т. д. Это очень полезно для решения мирских дел и поможет вам получить больше пользы от глубокого сна, поскольку вы уже «обработали» некоторые стрессы и напряжения из день. Конечно, это упражнение следует выполнять с искренним настроем».

Упражнение:
Изменение образа мышления
(привычек мышления)

Управление потоком мыслей

«Причина необходимости обретения контроля над своей мыслительной жизнью теперь станет ясна: контролируя виды мыслей, которые приходят в голову, можно оказывать мощное, положительное, гармоничное влияние на этот мир, а также избегать увлечения». прочь от вредных желаний».

«Техника следующая: вам придется *сформировать образ себя того, каким вы хотите быть* и усовершенствовать этот образ. Эта идеальная картина будет расти и уточняться пропорционально росту вашего понимания жизни. Вы, вне всякого сомнения, столкнетесь с трудностями, поскольку испытаете рецидивы старого образа мышления и действий. Это должно стать стимулом для того, чтобы настойчиво менять свои привычки мышления».

«Мы можем без всякой опасности использовать силу мысли, если сосредоточим свой ум на высоком идеале, направленном на благополучие человечества вообще, например, на идеале человеческого братства. Подумайте об этом идеале подробно и устраните в своем мышлении все элементы, которые противоречат ему, заменив их позитивными строительными блоками (мыслями)».

«Эти мысли *затронут умы многих и создадут движущую силу для изменения условий в этом мире*. Для достижения этой цели необходимо настойчивое и целенаправленное мышление. Практикуя самоотверженность и самозабвение, человек также увидит эффективные способы помочь другим помочь себе. Многие люди, но их недостаточно, уже давно занимаются подобными вещами. Хотите присоединиться к ним?»

Будет полезно перечитать ту часть этой брошюры, где говорится об использовании воображения и высоких устремлений.

Кроме того, изучение шестой главы моей электронной книги (о психосинтезе и акте воли Роберто Ассаджиоли) может оказаться полезным, чтобы получить дополнительные подсказки о том, как выполнять это упражнение. Возможно, потребуется работать в группах.

Бонусное упражнение

Даруй свободу другим, как себе

Этот рецепт исходит от Витвана.

Идея в том, что нельзя навязывать свои идеи другому человеку. У этого человека вполне могут быть другие идеи о том, как вести себя в жизни.

Пока этот человек не ущемляет свои естественные права и не участвует в преступных или подлых действиях, причиняющих вред другим, я не вижу необходимости пытаться заставить кого-то думать так же, как он сам. Будут и другие люди, с которыми можно будет сотрудничать. Конечно, это не значит, что нельзя быть настойчивым.

Дальнейшие ссылки

Моя бесплатная электронная книга: Открытие трансцендентности заново.

Это учебная книга. В этой книге я собрал множество ключевых идей из нескольких традиций мудрости. Дается много ссылок на другие учебные материалы, книги и видеоролики на Youtube.

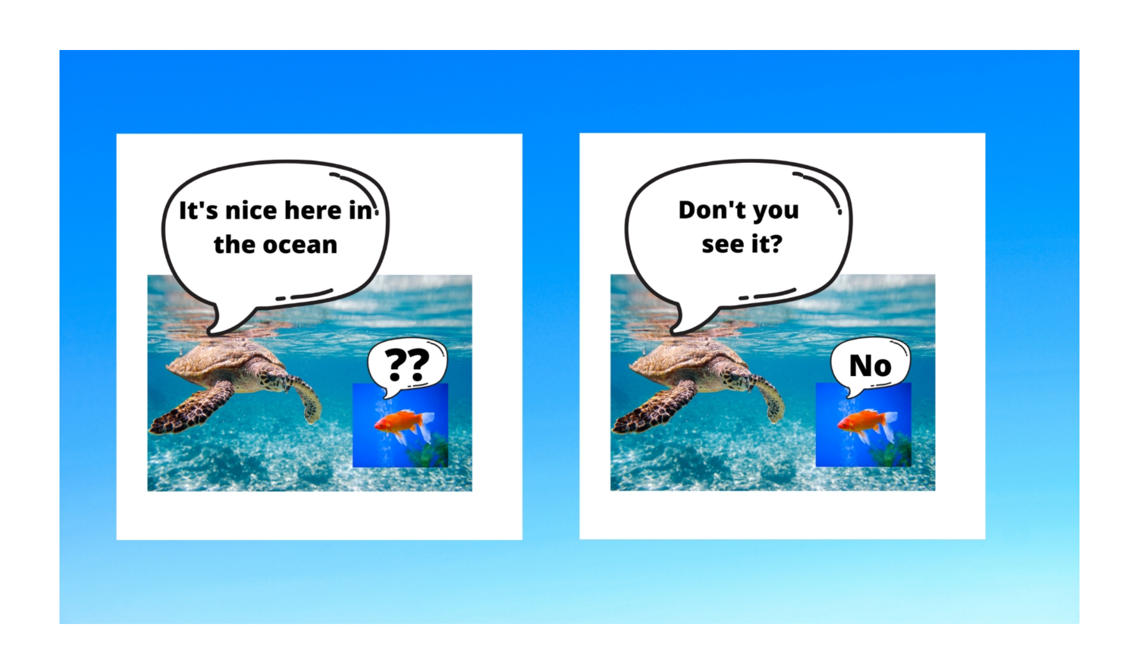
Раздел о психокибернетике в первой главе очень удобен для чтения и хорошо связан со второй главой. В этой главе рассматриваются многие аспекты ума, способы направления внимания на другие частоты мысленного спектра и многое другое.

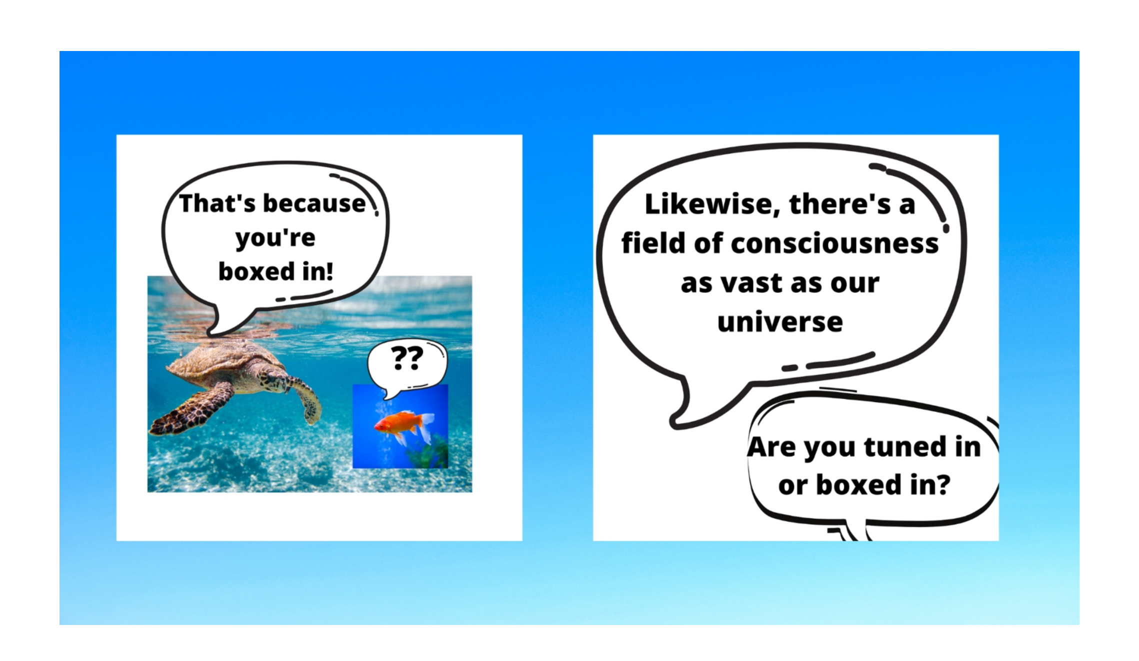
Исследовательская группа

Я создал новую группу в Facebook для тех, кто хотел бы вести диалог (без дискуссий и дебатов) с другими людьми по темам моей книги. Тема двоякая: личная трансформация и социальная трансформация. Стать участником (или просто просматривать публикации) можно, посетив эту страницу.

Этот буклет: 8 декабря 2023 г.

Автор: Мартин Эйзер (Martin Euser)





Мультфильм с моего Youtube-канала.